



Praktijfiches voor BuSO lesfiche 3



Fietsen in groep

DOELGROEP:

Alle opleidingsvormen van het buitengewoon secundair onderwijs

ONTWIKKELINGSDOELEN:

Bij het opmaken van de fiches is rekening gehouden met overkoepelende ontwikkelingsdoelen voor de doelgroep. Er is aandacht voor verkeersregels (veilig verplaatsen in het verkeer, gevaarherkenning, houden aan veiligheidsvoorschriften) én fietsvaardigheden (opdrachten uitvoeren met een goede coördinatie van bewegingen).

OV1-OV2

De leerling:

- houdt zich aan de veiligheidsvoorschriften
- voert opdrachten uit met een goede coördinatie van bewegingen
- verplaatst zich veilig in het verkeer

OV3

De Leerling:

- beheerst elementaire bewegingsvaardigheden waaronder gaan en lopen, maar ook fietsen
- maakt veilig gebruik van eigen en openbaar vervoer
- engageert zich voor defensief en sociaal verkeersgedrag

LESTHEMA:

De leerlingen oefenen de vaardigheid om zich veilig met de fiets in groep te verplaatsen. In deze fase laat je de leerlingen nog altijd in een veilige omgeving oefenen.

LESDOEL:

In deze les oefen je:

- kennis van verkeersregels voor fietsers
- compact rijden
- stoppen en vertrekken
- van richting veranderen
- communiceren

Deze lessen kan je doen met een gewone fiets of met een driewieler.

MATERIAAL:

kegels, markeringsschaaltjes, hoepels, krijt, verkeersborden, slalompalen, hindernissen

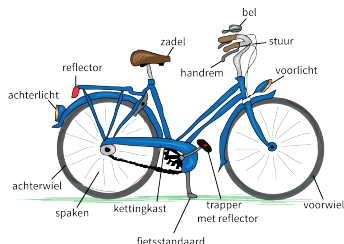
VERKEERSREGELS VOOR FIETTERS:

De leerlingen oefenen belangrijke verkeersregels voor fietsers.

1. Zorg dat je fiets in orde is.
2. Houd je hand(en) aan het stuur.
3. Ken je plek: plaats op de weg voor de fietser.
4. Steek juist over.
5. Respecteer de voorrang.
6. Geef je richting aan.
7. Fiets veilig in groep.

1. Fietscontrole (verplicht aanwezig):

- rem vooraan
- rem achteraan
- nel tot op 20 meter hoorbaar
- witte reflector vooraan
- rode reflector achteraan
- zijdelingse reflectoren per wiel en/of 2 reflecterende stroken op elke band
- in elke pedaal 2 gele of oranje reflectoren



Verlichting

's Nachts of als het zicht beperkt is tot 200 meter moet je fiets verlicht zijn.

Vooraan moet je een wit of geel licht hebben en achteraan een rood. Deze lichten zitten normaal vast op je fiets, maar je mag ze ook op je zelf of je kledij vastmaken. Het mogen vaste lichten of knipperlichten zijn.

Nakijken op de fiets:

- de ketting (voldoende spanning en gesmeerd)
- het stuur (iets hoger dan het zadel)
- het zadel: juiste hoogte (zittend op het zadel, tenen aan de grond kunnen houden)
- bandendruk: controle met drukmeter (twee bar is het absolute minimum)

2. Houd je hand(en) aan het stuur:

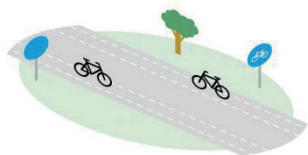
Je mag niet zonder handen fietsen. Met één hand mag wel, maar alleen als het veilig kan.

3. Ken je plek: plaats op de weg voor de fietser

Fietsers horen thuis op het fietspad. Wanneer er geen fietspad is, moet je rechts op de rijbaan rijden.

Tot de leeftijd van 10 jaar is het toegelaten om te fietsen op het voetpad.

Naast elkaar fietsen op de rijbaan mag met maximaal 2 personen en enkel als er geen fietspad is. Zodra je merkt dat het kruisen



met een tegenligger moeilijk wordt, ga je achter elkaar rijden. Buiten de bebouwde kom doe je net hetzelfde als er een auto achter je komt. Binnen de bebouwde kom mag je met 2 naast elkaar blijven fietsen. In een verboden richting fietsen mag je alleen indien er onder het rode verbodsbord een wit bordje 'Uitgezonderd fietsers' hangt.

4. Steek juist over

Gebruik de oversteekplaats voor fietsers als er één is. Let op: je hebt hier geen voorrang!

Is er geen fietsoversteekplaats, dan stap je af en steek je te voet over op een zebrapad. Fiets je over een zebrapad, dan heb je geen voorrang op naderende auto's.

5. Respecteer de voorrang

Fietsers moeten net als andere bestuurders voorrang geven aan wie van rechts komt. Behalve als de fietser op een doorlopend fietspad rijdt want dan heeft de fietser voorrang op de bestuurder die van rechts komt. De fietsers moeten aan iedereen voorrang verlenen wanneer ze een manoeuvre uitvoeren. Ze moeten eveneens de stopborden en de omgekeerde driehoeken respecteren.

6. Geef je richting aan

Als fietser moet je aangeven welke richting je uit gaat. Steek dus je hand uit wanneer je afslaat, inhaalt of voorbijsteekt. Wanneer je je onzeker voelt om met één hand te sturen, houd je beter beide handen aan het stuur. Dit kan bijvoorbeeld wanneer de weg glibberig is of de doorgang te smal.

7. Fiets veilig in groep

Als je met vijftien fietsers of meer rijdt, mag je in groep twee aan twee op de rijbaan fietsen. Ook wanneer er een fietspad is. Het fietspad is en blijft natuurlijk veiliger. Zijn jullie met meer dan vijftig fietsers, dan is het verplicht om 2 wegkapiteins te voorzien en is een begeleidende auto voor en achter de groep verplicht.

OEFENINGEN OP FIETSSVAARDIGHEID:

OPSTELLING:

Een terrein van ongeveer 20 op 15 meter, met volgende oefeningen:

- Individuele fietsvaardigheid: richting houden, bochten nemen, hindernis nemen Compact rijden
- Stoppen en vertrekken
- Van richting veranderen
- Ritsen of kruisen
- Inhalen en voorbijsteken

ORGANISATIE:

Geef de leerlingen uitleg bij de verschillende proeven van het parcours. Geef hen ook de kans om het eerst even te verkennen. Een demonstratie van leerkracht of leerling is zeker noodzakelijk

Oefening 1: individuele fietsvaardigheid

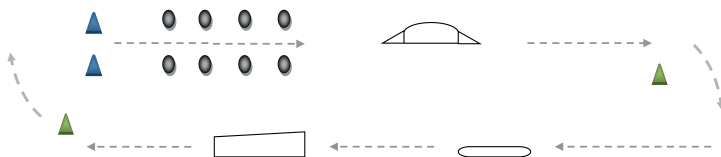
Herhaling van enkel basisvaardigheden:

- vertrekken en stoppen
- rechtdoor rijden
- bochten nemen
- hindernis nemen

De leerlingen starten tussen de kegels en fietsen nadien rechtdoor naar de obstakels:

- smalle doorgang
- over een brug fietsen
- bocht nemen
- over een schuine plank rijden
- over een schans rijden
- over een tramspoor rijden

Tip: zorg eerst voor een demonstratie. Voer daarna de oefening in stukjes (gefaseerd) uit. Laat de leerlingen pas daarna alle oefeningen achter elkaar uitvoeren. Voorzie voldoende afstand tussen de hindernissen. Zo kunnen de leerlingen anticiperen op de snelheid van de deelnemers na de hindernis.



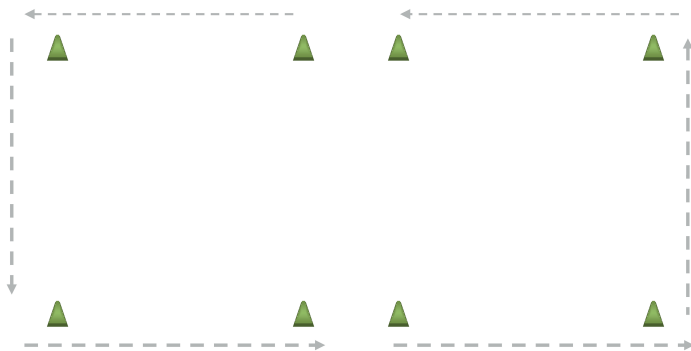
Leertip: zorg ervoor dat de leerlingen ver genoeg vooruit kijken.

Oefening 2: compact rijden achter elkaar

Met behulp van een aantal kegels bouw je een parcours op. De kegels staan opgesteld in een vierkant van ongeveer 20 meter op 15 meter.

De leerlingen fietsen telkens rond de opstelling. Ze rijden aan de rechterkant van de rijbaan en proberen onderling ongeveer een fietslengte afstand te houden.

De leerlingen fietsen met twee achter elkaar. Begin met één duo en laat maximaal drie duo's tegelijkertijd fietsen.



Oefening 3: stoppen en vertrekken

De leerlingen fietsen in een groepje van drie tot vijf achter elkaar en stoppen op jouw teken. Daarbij moeten ze hun onderlinge afstand behouden. Bij het vertrek (signaal) moet iedereen vlot aansluiten.

Varieer door het stoppen en vertrekken met de linker- of rechtervoet te laten uitvoeren.

Leertip: communiceren is zeer belangrijk: de kopman geeft een signaal bij het stoppen (auditief of visueel).

Oefening 4: van richting veranderen

De leerlingen fietsen in kleine groepjes achter elkaar. Twee leerlingen spelen de rol van agent. Zij nemen plaats aan een kruispunt en bepalen of een groep moet afslaan of rechtdoor moet rijden.

Correct afslaan betekent dat:

- iedereen zijn arm uitsteekt
- iedereen aan de rechterkant van de rijbaan blijft fietsen.

Communicatie: de kopman roept 'links' of 'rechts'. De leerlingen geven dit aan elkaar door tot aan de laatste leerling helemaal achteraan.

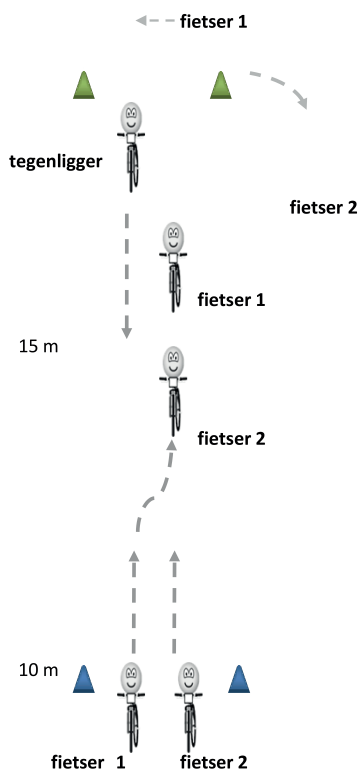
Tip: kennen je leerlingen het verschil niet tussen rechts en links, werk dan met kleuren. Dit kan bijvoorbeeld met een polsbandje of met een getekende stip op de hand. Bijvoorbeeld rechterhand rood en linkerhand blauw.

Oefening 5: ritsen of kruisen

Na het voldoende oefenen van het fietsen in groep leren de leerlingen ritsen of kruisen.

De grootte van het terrein is afhankelijk van de behendigheid van de leerlingen en het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: aanloop van 10 meter, ritsen over een afstand van 15 meter.

- De leerlingen fietsen per twee naast elkaar. De afstand tussen de twee fietsers is ongeveer 1 meter.
- Wanneer een tegenligger nadert en het daardoor moeilijk wordt om te kruisen, fietst de leerling aan de linkerkant (1) sneller en voegt hij in voor de andere fietser (2).
- De leerling die de inhaalbeweging heeft gemaakt (1) is nu tegenligger, de andere leerling (2) sluit terug achteraan de groep aan.



Tip: laat eerst iemand de oefening demonstreren. Laat de leerlingen niet te snel achter elkaar starten.

Oefening 6: inhalen en voorbijsteken

Als je met de leerlingen op de baan rijdt als groep heeft elke fietser een vaste plaats. Er moet normaal gezien niet worden ingehaald en voorbijgestoken.

Enkel indien er een voetganger of een tragere fietsen op de rijbaan is, kan die situatie zich misschien eens voordoen.

Best is dus deze situatie toch even te oefenen in een veilige situatie op de speelplaats van de school.

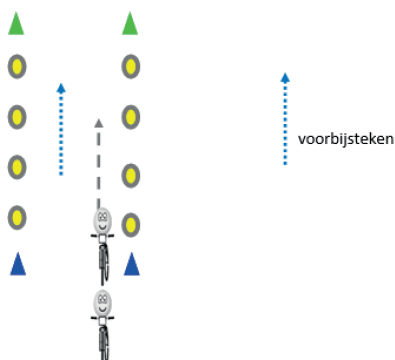
Er staan 3 oefeningen opgesteld.

De grootte van het terrein is afhankelijk van de behendigheid van de leerlingen en het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: aanloop van 10 meter, inhalen over een afstand van 15 meter.

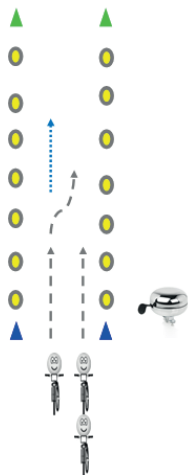
1. Inhalen: 2de leerling haalt zijn voorganger in. Bel gebruiken. Na het inhalen terug aan de rechterkant fietsen.
2. Inhalen: de leerling haalt 2 fietsers in die naast elkaar fietsen. De fietsers die naast elkaar fietsen, gaan na het horen van de bel achter elkaar fietsen.
3. Zelfde oefeningen, nu met tegenliggers in dezelfde straat.

Let op voor de tegenligger, pas voorbijsteken als deze gepasseerd is. Gebruik steeds je bel.

Oefening 1:



Oefening 2:



Oefening 3:

